JP

ROX 10.0 GPS

サイクルコンピューター

目次

1　パッケージの内容とROX 10.0 GPSの機能

1.1　1.1はじめに

この度はSIGMA SPORTサイクルコンピューターをお買い求めくださいまして誠にありがとうございます。ROX 10.0 GPSは、お客様の信頼できるサイクリングパートナーとして、末永くお役立ていただけることと思います。この取扱説明書の指示をよくお読みになり、新しいサイクルコンピューターの操作方法を習得してさまざまな機能を使いこなしてください。

SIGMA SPORT はROX 10.0 GPSがあなたのサイクリングをより楽しくしてくれることを願っています。

ROX 10.0 GPSは、サイクリング中はもちろん、サイクリングを終えた後にも幅広い情報を提供してくれるGPS搭載のサイクルコンピューターです。

– 速度、走行時間、走行距離、パワー、位置情報、高度、勾配、心拍数、強度ゾーン、ほか多数の機能。
– すべての情報はPCに転送でき、走行データをグラフや図で簡単に分析することができます。
– DATA CENTER 3.1を使ってルートを計画することができます。

1.2　パッケージの内容

ROX 10.0 GPS サイクルコンピューター（ブラック、ホワイト） 	CR2450 ツイストロックブラケット
	USB type A to micro-B ケーブル
取付け用結束バンド・Oリング	ROX 10.0 GPS クイックスタートガイド（同梱別紙）
DATA CENTER 3.1 ソフトウエアCD（操作マニュアル付）	

1.2.1 オプション・アクセサリー

ANT+ スピードトランスミッター*	ANT+ ケイデンストランスミッター*
ANT+ ハートレートトランスミッター*	COMFORTEX+ チェストベルト*
取付け用結束バンド・Oリング*	

* オプションパーツはＢＡＳＩＣパッケージには付属されません。

1.3 ROX 10.0 GPSの機能

ROX 10.0 GPSは多機能サイクルコンピューターです。5つのナビゲーション機能を利用して、9つのバイク機能、9つの心拍数機能、8つの走行パフォーマンス、5つの高度計測機能、その他の機能を自在にご利用いただけます。ROX 10.0 GPSは意欲的なすべてのアスリートにとって申し分のないパートナーです。なお、ケイデンス、パワー、心拍数の計測には、対応するアクセサリーが必要です（セット内容によります）

すべての現在値（現在速度、現在高度、現在の心拍数、現在のケイデンス、現在の勾配）は機能を切り替えるまで大画面で表示され続けるので、走行中に容易に確認できます。

ROX 10.0は、3台のバイクの切替え、オートスタート/ストップ機能、3通りの高度キャリブレーションなど、従来のサイクルコンピューターの特長も継承しています。

1.3.1 ANT+スピードトランスミッター（オプション・アクセサリー）

ANT+スピードトランスミッターを使って、GPS信号の品質に関係なく、速度と走行距離を正確に計測することができます。また、ANT+トランスミッターにより、異なるバイクの検出も行います。

1.3.2 ANT+ハートレートトランスミッター

ANT+ハートレートトランスミッターを使えば、あなたのトレーニングにぴったりな心拍数ゾーンを設定することができます。

1.3.3 ANT+ ケイデンストランスミッター（オプション・アクセサリー）

ANT+ケイデンストランスミッターを使えば、いつでもあなたのケイデンスを確認することができます。また、公式を使ってパワーを算出する際にもケイデンストランスミッターが必要です。

1.3.4 GPS センサー

本体一体型のGPSセンサーで現在速度、および、既に走行した距離を測定します。ROX 10.0 GPSが起動中は自動でGPS衛星を探索します。室内でGPS衛星の信号を受信できないときや、走行中に受信する信号が弱い場合がありますが、その場合、屋外に出て信号を受信するか、または、オプションのANT+スピードトランスミッターをご使用ください。

1.3.5 お気に入り

お気に入りA・Bを個々に設定することで、走行中のクリック回数を減らして簡単に機能を表示することができます。

お気に入りには、走行中に確認したい、あなたにとって重要な走行機能を選択し、保存してください。お気に入りA・Bそれぞれに最大28項目の機能が保存できます

ご自身で登録した機能をすぐに呼び出して確認できるので、情報を探す手間が省け、気が散ることなく走行に集中できます。

1.3.6 PC インターフェイス

ROX 10.0 GPSはPCに接続することができます。付属のmicro USBケーブルを使用して、ROX 10.0 GPSを充電したり、PCとROX 10.0 GPS 間でデータを転送することができます。

また、PC上でROX 10.0 GPSの設定を入力し、データをサイクルコンピューターに転送することもできます。こうすれば、ROX 10.0 GPSですべての項目をメニューから呼び出して入力する面倒がなく、素早く簡単にROX 10.0 GPSの設定ができます。PCに接続する場合は前もって付属のCDからDATA CENTERソフトウエアをインストールしてください。ソフトウエアのアップデート情報はオンラインでご確認ください。

2 ROX 10.0 GPSの取付け、および、初めてのご使用にあたって

2.1 ブラケットの取付け

– ハンドルバー、または、ステムに取り付けます。

– 黄色のフィルムを剥がしてください。

– ブラケットは結束バンド(常時装着用)と O リング(取り外し可能)のどちらでも取り付け可能です。

取付け方法について詳しくは同梱のクイックスタートガイドをご参照ください。

2.2 初めてご使用になる前に

注意

ROX 10.0 GPSのバッテリーを満タンに充電してください。PCのUSBポートにmicro USBケーブル、および、PCのUSBポートを使って充電してください。または、付属のUSB充電器を使用して本機を充電してください。満タンになるまでには約3時間かかります。

本機を充電するには、ROX 10.0 GPSの裏面のmicro USBポートにUSBケーブルを接続し、もう一方の端子をPCのUSBポート、またはUSB充電器に接続してください。充電は周辺温度が0-40℃の環境で行ってください。もし×印のついたバッテリーアイコンがディスプレイに表示された場合は絶対に充電してはいけません。その場合はまず本機をクールダウンさせてください。

2.3 初めてのご使用にあたって

1. ENTER ボタンを5秒間押し続けてください。.

2. ENTER ボタンを押して言語メニューに切り替えます。

3. ▲ - および + ▼ ボタンを押してご希望の言語を選択し ENTER. ボタンを押して確定します。

4. 同様の手順で残りの項目を設定してください。

2.4 トランスミッターとROX 10.0 GPSとのペアリング

トランスミッターを使用するには、まずROX 10.0 GPSとペアリングする必要があります。各トランスミッターのペアリングの方法については、「10.3 バイク1-3 &積算値」の“ANT+ のペアリング”の項をご参照ください。

2.5 トランスミッターの同期

トランスミッターを同期するには、ROX 10.0 GPSが起動し、トレーニングモードになっていなければなりません。一旦同期が完了すると、"サイクルコンピューター"画面モードで、ROX 10.0 GPSのディスプレイ上段に個々の数値が表示されます。

注意

ROX 10.0 GPSは3台までのバイクを登録できるよう設計されています。バイク1以外を使用される場合は必ず手動で使用されるバイクを選択してください(デフォルトでは、バイク1に設定されています)。

以下の手順に従ってバイクを選択してください。

- ショートメニューを開きます(上部2つのボタン(– BACK)(ENTER) を同時に押してください)。
- ▲ – または + ▼ ボタンを押し"Bike selection(バイクの選択)"を表示させます。
- ENTER ボタンを押してください。
- ▲ – または + ▼ ボタンを押し、該当のバイクを選択してください。
- ENTER ボタンを押して確定します。
- BACK ボタンを押してショートメニューを閉じます。

重要

ペアリングされたトランスミッターは、選択したバイクのみを計測します。ROX 10.0 GPSにはその数値が表示されます。

2.5.1 スピードトランスミッターの同期

スピードトランスミッターを同期するには以下の2通りの方法があります。

- サイクリングを始めます。本体受信機は通常ホイールが5回転する間にスピードトランスミッターと同期します。
- ディスプレイに現在の速度が表示されるまでペダルを回してください。

2.5.2 ケイデンストランスミッターの同期

ケイデンストランスミッターを同期するには以下の2通りの方法があります。

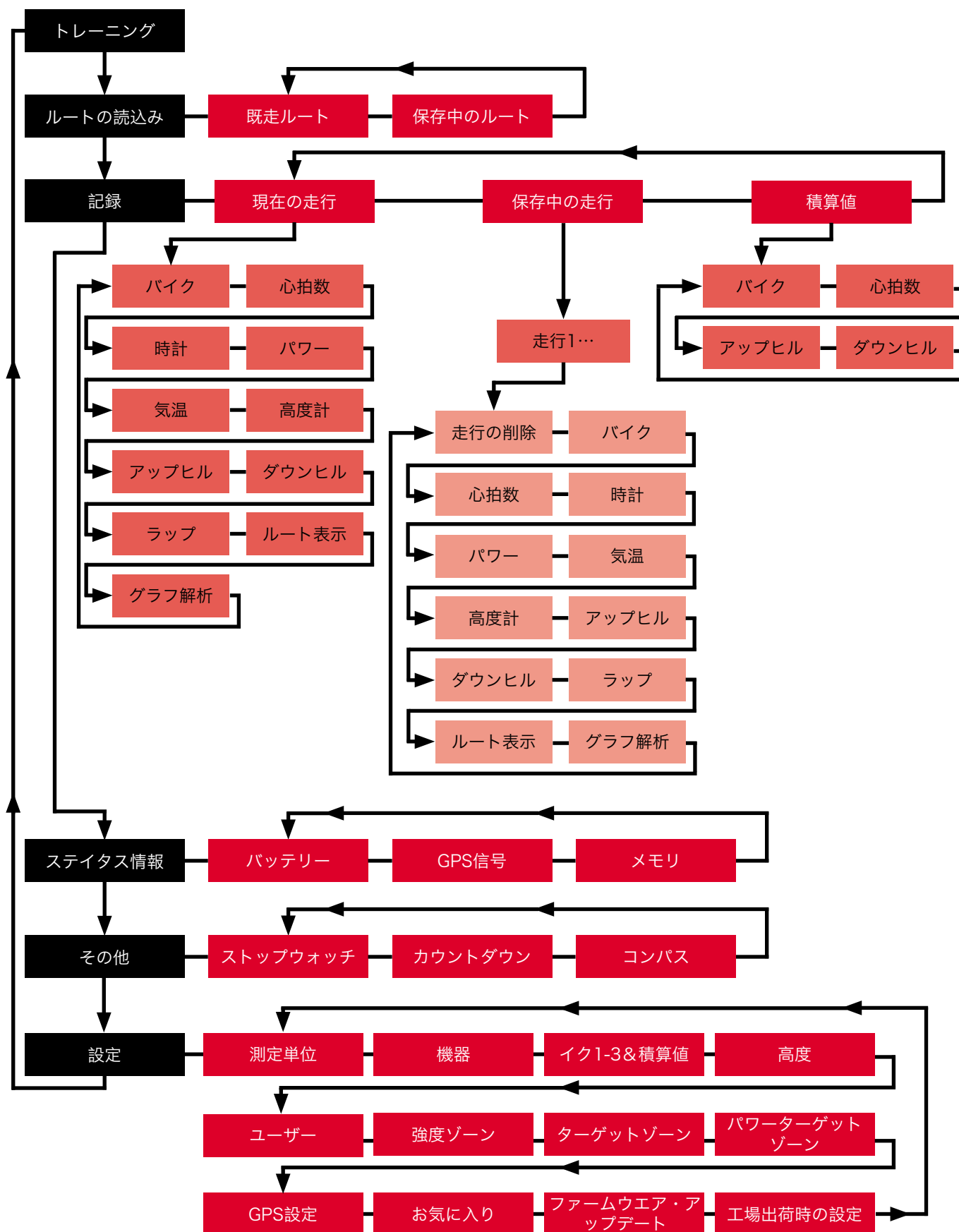
- サイクリングを始めます。本体受信機は通常ペダルが5回転する間にケイデンストランスミッターと同期します。
- ディスプレイに現在のケイデンスが表示されるまでペダルを回してください。

2.5.3 チェストベルトの同期

チェストベルトを装着し、センサー部分を水かジェルで湿らせます。ROX 10.0 GPSに近づくか、または、バイクに乗車してください。ROX 10.0 GPSは通常10秒以内にチェストベルトと同期します。

同期が完了すると、ディスプレイに現在の心拍数が表示されます。

3　メニューツリー

トレーニング
ルートの読込み
既走ルート
保存中のルート
記録
現在の走行
保存中の走行
積算値
バイク
心拍数
時計
パワー
気温
高度計
アップヒル
ダウンヒル
ラップ
ルート表示
グラフ解析
走行1…
走行の削除
バイク
心拍数
時計
パワー
気温
高度計
アップヒル
ダウンヒル
ラップ
ルート表示
グラフ解析
バイク
心拍数
アップヒル
ダウンヒル
ステイタス情報
バッテリー
GPS信号
メモリ
その他
ストップウォッチ
カウントダウン
コンパス
設定
測定単位
機器
イク1-3&積算値
高度
ユーザー
強度ゾーン
ターゲットゾーン
パワーターゲット ゾーン
GPS設定
お気に入り
ファームウエア・アップデート
工場出荷時の設定

4 操作概要

4.1 ROX 10.0 GPSのナビゲーション機能

ROX 10.0 GPSには、最大7段階のメニュー階層があります。ROX 10.0 GPSのメニューとサブメニューを操作するときは、「3 メニューツリー」の表をご参照ください。

ナビゲーションを継続的に表示させておくと、ROX 10.0 GPSのメニュー操作が非常に簡単です BACK ボタン、および、ENTER ボタンを押すとナビゲーションが開き、以下の機能が使用可能となります。

– 1段下の階層に進む（ENTER/SELECT/EDIT）

– 1段上の階層に戻る（BACK）

– 次の入力可能な位置に進む（NEXT）

– 機能をオン、または、オフにする（ON/OFF）

– 該当のメニューレベル内で順にスクロール、または逆にスクロールする（▲ - および、+ ▼）

– 確定する／設定を保存する（SAVE）

4.2 ボタンの機能

Back/Stopボタン

このボタンを押すと、サブメニューから戻るか、または、データの読込みを停止します。

トレーニングモードでこのボタンを長押しすると、直前の走行データが保存され、すべてのデータは0にリセットされます。

ショートカット（トレーニングモード時のみ）

BACK ボタンと ENTER ボタンを同時に押し、ショートメニューを開きます。

Enterボタン

このボタンを押すと、サブメニューにジャンプするか、または、トップ画面に切り替わります。

このボタンを長押しすると、ROX 10.0 GPSのオン/オフが切り替わります。

Start/Lapボタン

このボタンを押すとデータの読込みが始まります。データの読み込みにこのボタンを押して新しいラップをスタートすることができます。

Modeボタン

このボタンを押すと、トレーニングメニューで、“サイクルコンピューター” “ルート画面” “高度画面”モードに切り替わります。

（–）ボタン

同一メニュー内で逆にスクロールするか、または、表示される値を減少/変更します。

また、ルート画面/高度画面で表示を縮小します。

バックライトのオン/オフ

START ボタンと MODE ボタンを同時に押してバックライトのオン/オフを切り替えます。

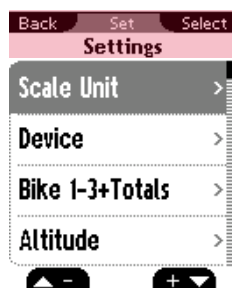
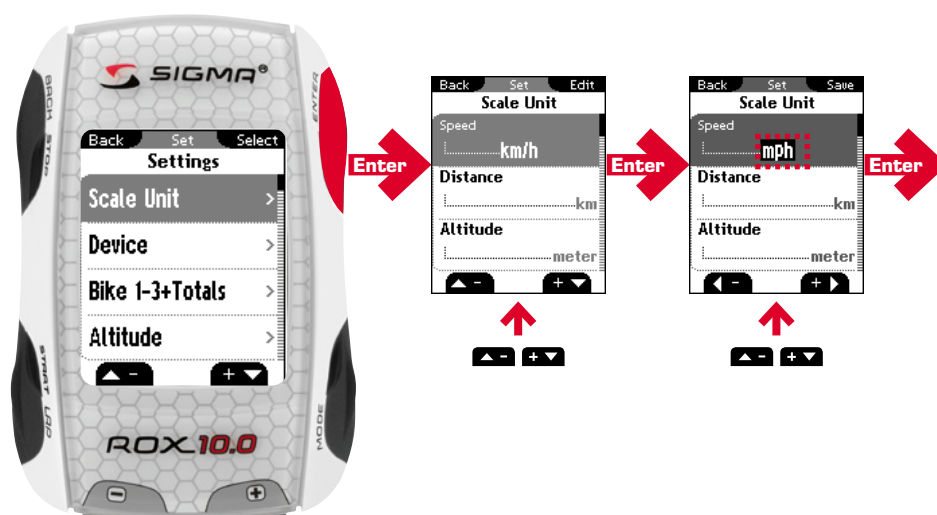
（+）ボタン

同一メニュー内で順にスクロールするか、または、表示される値を増加/変更します。

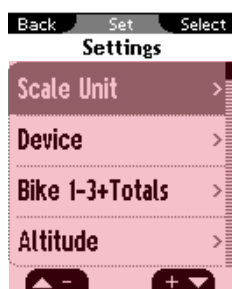
また、ルート画面・高度画面で表示を拡大しま

4.3 設定メニューの操作概要

どの項目も同じ手順で設定します。

ボタン、または、ボタンを押してご希望のメニューを選択し、ENTERボタンを押して設定画面を開きます。個々の項目を表示し、ENTER を押して設定を入力してください。変更すべき数値や選択項目は黒の背景に白ヌキ文字で表示され ボタン、または ボタンを押すと値が変更されます。ENTER ボタンを押して変更した値を保存してください。

4.3.1 上段の表示

ディスプレイ上段の1行目は、選択したメニューによって異なる情報が表示されます。BACK ボタン、または、ENTER ボタンを押して表示する機能を切り替えます。

ディスプレイ上段の2行目は、常に現在開いているメニュー/サブメニューが表示されます。

4.3.2 下段の表示

ディスプレイ下段には、サブメニュー、および、変更可能な値が表示されます。

ボタン、または、 タンを押してご希望のメニュー/サブメニューを選択し、ENTER ボタンを押して画面を開いてください。

4.4 トレーニングメニューの操作概要＆ディスプレイの表示

ROX 10.0 GPSのトレーニングメニューは3つの画面モードに分かれています。

トレーニング中に、“サイクルコンピューター” “ルート画面” “高度画面”の3つモードで、現在のトレーニングの数値を確認することができます。MODE ボタンを押して3つのモードを切り替えます。それぞれのモードでプリセットされている値、および、お気に入りに設定した項目の値が表示されます。

4.4.1 “サイクルコンピューター”画面モード

“サイクルコンピューター”画面モードでは、ディスプレイを3つのパートに分かれて表示されます。

4.4.1.1 上段の表示

1行目のバーには以下の値が表示されます。

バッテリー状態表示、 または、

バッテリー充電中

GPS信号有効

このバーの下には4つの現在値が表示されます。

現在の心拍数（チェストベルト装着時のみ）

現在のケイデンス（ケイデンストランスミッター取付時のみ）

現在高度（常時表示）

現在の勾配（常時表示）

4つの機能のうち1つだけが選択されているとき、ENTER ボタンを押すと拡大表示されます。

4.4.1.2 中段の表示

中段は現在速度とその他のアイコンが表示されます

① バイク1/バイク2/バイク3のアイコン

 平均速度との比較

GPS GPSから速度信号を受信中

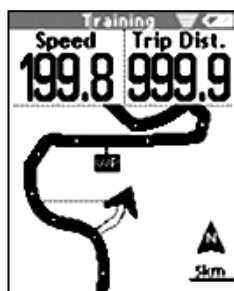
km/h 設定されている速度の単位

 練習時間計測中

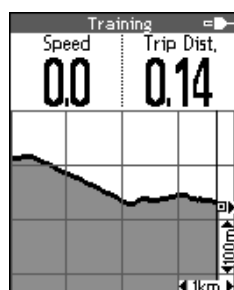
 カウントダウン実行中（「10.2　機器」をご参照ください）

4.4.1.3 下段の表示

下段は、お気に入りに登録した最大10個までの機能の値を表示します（「10.10　お気に入り」をご参照ください）。

▲ − ボタン、または、+ ▼ ボタンを押して個々の値を表示させてください。

4.4.2 “ルート画面”モード

“ルート画面”モードでは、最大6個まで自由に選択した機能の値がディスプレイの上段に表示されます（「10.10 お気に入り」をご参照ください）。ENTER ボタンを押すとそれらの値が表示されます。

あなたのルート図が下段に表示されます ▲ − ボタン、または、+ ▼ ボタンを押すと縮小、または、拡大表示されます。

4.4.3 “高度画面”モード

“高度画面”モードでは、最大6個まで自由に選択した機能の値が表示されます（「10.10 お気に入り」をご参照ください）。ENTER ボタンを押すとそれらの値が表示されます。

あなたのルートの高度断面図が下段に図で表示されます。
▲ − ボタン、または + ▼ ボタンを押すと拡大表示されます。

5 ROX 10.0 GPSの使い方

5.1 お気に入りA+B

あなたにとって重要な機能や数値がお気に入りAおよびBに保存できます。これにより、サイクリング中に確認したい機能(速度、高度、心拍数、ケイデンス、勾配、および、お気に入りに登録した機能)を素早く簡単に表示することができます。最大28の機能がお気に入りA・Bにそれぞれ保存できます。

2つのお気に入り(A・B)には予め何らかの機能が設定されており、トレーニング中は変更することができません(「10.10 お気に入り」をご参照ください)。"サイクルコンピューター"画面モードでは1つのお気に入りにつき10の機能が、"ルート画面" "高度画面" "ラップメッセージ"モードではそれぞれ6の機能が登録できます。

お気に入りA、B間はショートメニューを使って切り替えます。

"サイクルコンピューター"画面モードのお気に入りAには以下の機能がプリセットされています

1. 走行距離
2. 練習時間
3. 平均速度
4. 最高速度
5. 登坂時最大勾配
6. 登坂走行距離
7. アップヒル高度
8. 高度断面図
9. 気温
10. 時計

"サイクルコンピュータ"画面モードのお気に入りBには以下の機能がプリセットされています。

1. 距離
2. 練習時間
3. ラップタイム
4. 平均速度
5. パワー
6. 平均心拍数
7. 強度ゾーン
8. アップヒル高度
9. 気温
10. 時計

"ルート画面"モードのお気に入りAには以下の機能がプリセットされています。

1. 現在速度
2. 走行距離
3. 到着時刻
4. 目的地までの距離
5. GPSの精度
6. 走行方向

"ルート画面"モードのお気に入りBには以下の機能がプリセットされています。

1. 現在速度
2. 走行距離
3. 現在の心拍数
4. 現在のパワー
5. GPSの精度
6. 走行方向

“ルート画面”モードのお気に入りAには以下の機能がプリセットされています。

1. 現在速度
2. 走行距離
3. 勾配
4. 現在高度
5. アップヒル高度
6. 登坂走行距離

“高度画面”モードのお気に入りBには以下の機能がプリセットされています。

1. 現在速度
2. 走行距離
3. 勾配
4. 現在の上昇率
5. アップヒル高度
6. 最大高度

“ラップメッセージ”モードのお気に入りAには以下の機能がプリセットされています。

1. ラップタイム
2. ラップ数
3. ラップ毎の平均心拍数
4. 空きラップ
5. ラップ距離
6. 平均ラップ速度

“ラップメッセージ”モードのお気に入りBには以下の機能がプリセットされています。

1. ラップ毎の平均心拍数
2. ラップ毎の平均パワー
3. ラップタイム
4. 空きラップ
5. ラップ距離
6. 平均ラップ速度

5.2 高度キャリブレーション（IAC+）

ROX 10.0 GPSは気圧をもとに高度を計測します。天候が変化すると気圧も変化するため、それに従って現在地の高度も変化します。これを補正するためには、ROX 10.0 GPSに参照高度を入力する必要があります（この調整方法をキャリブレーションと呼びます）。

ROX 10.0 GPSは以下の3通りの方法でキャリブレーションできます（このうち1つだけを使います）。

1. ホーム高度1-3

   ホーム高度はあなたの拠点となる場所の高度です。3つの異なる拠点の高度を設定することができます。

2. 現在高度

   現在高度はあなたが現在いる場所の高度です。現在高度はあなたがバイクに乗車中のときや高度情報が提供されているときに使います。

3. 海面気圧

   あなたのいる場所の高度が分からないときは、海面気圧を入力してキャリブレーションを行うことができます。海面気圧はウェブサイトや新聞、空港などで知ることができます。

高度ポイントリスト

天候の影響などで高度が変更されるのを避けるため、本機は"高度計測ポイント" を保存します。ユーザーが高度を調整するたびに、ROX 10.0 GPSは位置を保存します。ユーザーがこの位置（半径30m以内）に戻るたびに、高度は自動で調整されます。

IAC+高度キャリブレーションで計測された特定の位置の高度は、高度ポイントリストに保存されます（「10.4 高度」をご参照ください）。また、個々の高度ポイントはリストから消去することもできます。

注意：

気象台が発表する気圧は観測場所の気圧であり、海面気圧ではありませんのでご注意ください。ROX 10.0 GPSは、裏面にある開口部で気圧を計測するため開口部を塞がないでください。また、先の尖ったもので計測穴を突いてはいけません。

5.3 パワーの計算・パワー計測

注意

ROX 10.0 GPSはいくつかのパラメーター、または、ANT+互換のパワーメーターを経由して転送されたパワー値に基づいてパワーを計算します。Settings（設定メニュー）/Device（機器）/ Power Meter or Formula（パワーメーターまたは公式）を表示し、パワーメーター、または、公式を選択してください。

5.3.1 パワーの計算

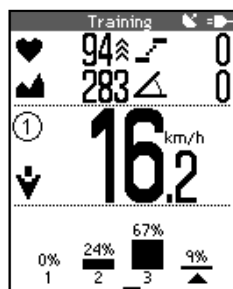
パワーは速度、ケイデンス、勾配、バイクの重量、バイクタイプ、ライダーのポジション、体重、肩幅、身長をもとに計算されます。風速は条件に入りません。

パワーはケイデンスに連動してのみ計算されます。

表示されるパワー値は近似値であり、平均的な風速、および、平均的な路面のコンディションを仮定して計算されます。

5.3.2 パワー計測

さらに、ROX 10.0 GPSはANT+互換のパワーメーター（例：SRMパワーメーター（www.srm.de））に対応しています。これらのパワーメーターは外部の影響や要因とは関係なく、ペダルにかかる力を用いてパワーを計測します。（対応できないブランドもございます）

他社互換性については次のHPをご参照ください。
www.thisisant.com/directory

5.4 強度ゾーン

棒グラフの下の矢印はあなたが現在走行中の強度ゾーンを示しています。また、強度配分はトレーニングセッション中に随時計算され、表示されます。

強度ゾーンはご自身で設定できます（「10.6 心拍数強度ゾーン」をご参照ください）。デフォルトでの強度ゾーンの設定は一般的なドイツ人のトレーニングゾーンの定義に基づいています。

- 強度ゾーン1 = 最大心拍数の60-70% （例：ベーシックエンデュランス1）
- 強度ゾーン2 = 最大心拍数の70-80% （例：ベーシックエンデュランス1/2）
- 強度ゾーン3 = 最大心拍数の80-90% （例：ベーシックエンデュランス2、または、開発ゾーン）
- 強度ゾーン4 = 最大心拍数の90-100% （例：コンペティションエンデュランス、または、ピークゾーン）

5.5 トレーニング

5.5.1 ショートメニューによるトレーニング設定の選択

ショートメニューを使って以下のトレーニングの基本設定を選択することができます。

- 高度
- お気に入りA、または、B
- ルートの読込み
- ルート設定（逆方向ルート（on/off））、復路ガイド（on/off）、ルート方向表示（進行方向/北向き
- ターゲットゾーンアラーム
- オートポーズ (on/off)
- 高度（ホーム高度1-3、海面気圧キャリブレーション、手動キャリブレーション）

  高度設定について詳しくは、「5.2 高度キャリブレーション（IAC+）」をご参照ください。
- バイクの選択
- 方位磁石の調整

ショートメニューを開くには、トレーニングモードで BACK ボタンと ENTER ボタンを同時に押します。

▲ - ボタン、または、+ ▼ ボタ タンを押してご希望の機能を選択し、ENTER ボタンを押すと画面が開くか、選択項目が確定されます。

ルート設定の機能

1. 逆方向ルート(on/off)

   この機能を使うと保存した走行ルートを逆向きに設定できます。例えば、インターネットからROX 10.0 GPSにルートをダウンロードし、スタート地点とゴール地点を入れ替えた場合、ROX 10.0 GPS上でルートは逆向きに設定されます。この状態で実際に逆向きに走行しなければ、方向間違いのメッセージが表示されます。

注意

「逆方法ルート」の機能は、該当のルートを読み込む前にonにしておかなければなりません。

2. 復路ガイド(on/off)

   この機能は走行した同じルートを戻るときに使います。

3. ルート方向表示(進行方向/北向き)

   この機能を使って方向表示を変更できます。"driving direction(進行方向)"に設定すると、ルートは常に上向きに表示されます。"North(北向き)"に設定すると北が上向きに表示され、実際に走行する方向に従ってディスプレイ上で矢印が回ります。例えば、あなたが南に向かってサイクリングしているときはディスプレイの矢印は下を指します。

5.5.2 ログの開始

トレーニングのログ(読込み)を開始するにはSTARTボタンを押します。"Exercise time started(練習時間スタート)"の確認メッセージが短くディスプレイに表示され、"サイクルコンピューター"画面モードで"ストップウォッチ稼動中"のアイコンが表示されます。

5.5.3 ログの停止/終了

トレーニングのログを終了するときは STOP ボタンを押します、"Exercise time stopped(練習時間ストップ)"の確認メッセージが短くディスプレイに表示され、"サイクルコンピューター"画面モードで"ストップウォッチ稼動中"のアイコンが消えます。

START ボタンを押せばいつでもログを再開・継続できます。

5.5.4 ログの保存

ログを保存し、すべての数値を0にするには STOP ボタンを5秒間押し続けてください。

走行を評価するためのデータはメニュー項目の"Memory/Stored Tours(記録/保存中の走行)"で確認することができます。

5.5.5 オートポーズ(自動一時停止)

オートポーズの機能はショートメニューでオン・オフできます。

オートポーズ機能がオンのとき:

STARTボタンを押すと同時にトレーニングを始めることができます。ROX 10.0 GPSは、時速2.2km以上の速度になるとトレーニングの記録を開始します。その後、オートポーズ機能がオンになっていると、速度が2.2km/h を下回ったときに練習時間の計測が一時停止し(“Auto Pause(オートポーズ)”のメッセージが表示されます)、速度が2.2km/h を上回ると、再び練習時間の計測がスタートします(オートスタート)。

注意:

手動で本機を停止した場合、オートスタート機能は働きません。その場合は手動でスタートさせてください。

オートポーズ機能がオフのとき:

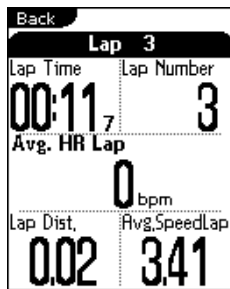
START ボタンを押すと同時に練習時間の計測が始まり、STOP. ボタンを押すと計測が停止します。この場合、例えば休憩中でも心拍数の記録は継続されます。

注意:

練習時間はログとリンクしています。練習時間の計測が停止すると、解析データの記録はそれ以上行われません。オートポーズ機能がオンになっているとき、練習時間は走行時間と同一です。オートポーズ機能がオフのとき、走行時間と練習時間は異なります。

5.5.6 トレーニングデータの表示

プリセット値やお気に入りで登録した値を使って、トレーニング中に現在のトレーニングデータを“サイクルコンピューター”“ルート画面”“高度画面”の3つのモードで表示できます。.

現在の走行のすべてのトレーニングデータはメニュー項目の“Memory/Current Tour（記録/現在の走行）”に保存され、トレーニング後に評価できます。

5.5.7 ラップメッセージ画面

ある距離を走行中、または、走行後に、ラップ機能を使って新しいラップ（またはインターバル）を開始することができます。これにより同距離の異なる区間でのパフォーマンスを比較することができます。

ラップ機能を使うにはトレーニングログを開始しなければなりません。

LAP ボタンを押して現在のラップを終了すると、自動的に新しいラップがスタートします。“ラップメッセージ”画面が8秒間開き、直前のラップの主要な数値がすべて表示されます。その後ディスプレイは元の画面モードに戻ります。

プリセット機能は変更可能です（「10.10 お気に入り」をご参照ください）。

注意

個々のラップの分析データは、メニュー項目“Memory/Current Tour・Stored Tours（記録/現在の走行、または、保存中の走行）”を開いて確認できます（「7.3.9 走行データ – ラップ」をご参照ください）。

5.6 トレーニングの機能

5.6.1 ルート画面、および、高度画面での縮小・拡大表示

▲- ボタン、または、+▼ ボタンを押して最適なズーム設定を選択してください。

5.6.2 復路ガイド機能

ROX 10.0 GPS の"same track back(復路ガイド)"機能を使うと、スタート地点に安全に戻ることができます。

5.6.3 ルート発見メッセージ

前もって読み込んだルートを走行したとき、"track found message(ルート発見メッセージ)"が表示されます。

5.6.4 ルート離脱アラーム

ルートから逸れて走行すると、"ルート離脱アラーム"が働きます。ルート通り走行するのに役立ちます。

5.6.5 方向間違いメッセージ

間違った方向に走行したとき、ROX 10.0 GPSが検知し、メッセージでお知らせします。

ルートが誤って(スタート地点とゴール地点が間違って)保存されていた場合、"逆方向ルート"の機能(「5.5.1 ショートメニューによるトレーニング設定の選択」をご参照ください)を使ってROX 10.0 GPS上で直接方向を逆向きにすることができます。

注意

「逆方向ルート」の機能は、該当のルートを読み込む前にonにしておかなければなりません。

5.6.6 中間地点アラーム

前もって登録した中間地点に到達したときに、中間地点アラームがお知らせします。

5.7 分析

現在の走行、保存中の走行、積算値の分析データはメニュー項目"Memory(記録)"で確認できます。

6 ルートの読込み

この機能により、ルートの選択・スタート・表示・既走ルートまたは保存中のルートの消去が可能です。

注意

ルート、および、各地点の記録容量については「6.1.1 ルートデータメモリ」をご参照ください。

6.1 ルートデータメモリの容量

トレーニング用のメモリには100回分のファイルが保存できます。最大保存期間は選択したログインターバルによって異なります。

1回のログインターバルにおけるログタイムは以下の通りです

ログインターバル	ログタイム（単位：時間）
1秒間	8:12:00
2秒間	16:25:00
5秒間	41:04:00
10秒間	82:08:00
20秒間	164:16:00
30秒間	246:24:00

ログインターバルはメニュー項目“Settings/Device（設定/機器）”で設定できます（「10.2 機器」をご参照ください）。

6.1.1 ルートデータメモリ

ルートデータメモリには、50のルートと合計約42,000の地点が保存可能です。

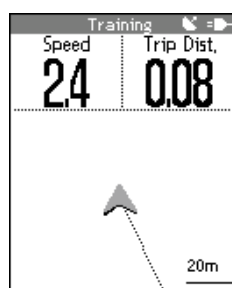
最大384の中間地点が保存できます。また、ルート近くの特に重要な地点を中間地点として登録することができます。

6.2　既走ルート

このエリアは既に走行したすべてのルートを表示します。

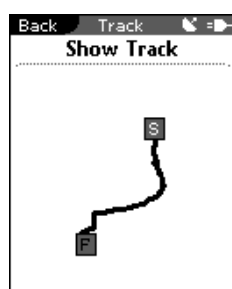
既走ルートを消去する方法については「7.2 保存中の走行」をご参照ください。

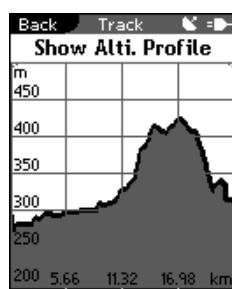
ENTER ボタンを押してルートを選択した後に、3つの選択肢があります。

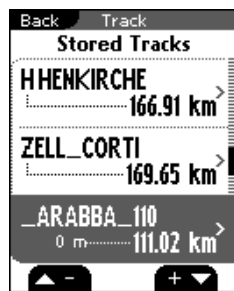
– ルートを出発する
– ルートを表示する
– 高度断面図を表示する

6.2.1 ルートを出発

“Start track（ルートを出発）”を選択し、走行をスタートします。

▲ - ボタン、または、+ ▼ タンを押して“Start track（ルートを出発）”を選択し、ENTER, ボタンを押して確定すると、ルートがスタートします。ディスプレイは自動的に“ルート画面”モードのトレーニングメニューに切り替わります。ディスプレイに表示されたルートに従って走行してください。

▲ - ボタンを押すと縮小表示でき、+ ▼ ボタンを押すと拡大表示できます。

6.2.2 ルートの表示

“Show track（ルートの表示）”を選択すると、選んだルートが表示されます。ーボタンや＋ボタンで縮小・拡大表示ができます。

6.2.3 高度断面図の表示

“Show altitude profile（高度断面図の表示）”を選択すると、高度断面の略図が表示されます。

6.3 保存中のルート

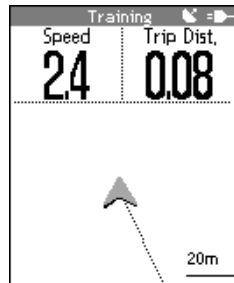
注意

ルート、および、中間地点のメモリ容量については「6.1.1 ルートデータメモリ」をご参照ください。

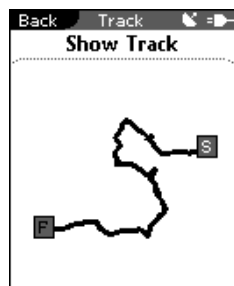
SIGMA DATA CENTERを使ってROX 10.0 GPSに転送したルートは"Stored tracks(保存中のルート)"で確認することができます。

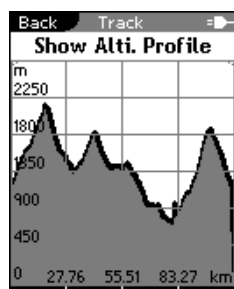
DATA CENTERを使えば、他のユーザーからルートをダウンロード、修正、保存することができ、また、インタラクティブマップ上であなた自身がルートを計画することもできます。その後これらのルートをROX 10.0 GPSで読み込むことが可能です。Data Centerについて詳しくは、Data Centerマニュアルをご参照ください。

ENTER ボタンを押してルートを選択した後に、4つの選択肢があります。

– ルートを出発
– ルートの表示
– 高度断面図の表示
– 詳細表示

6.3.1 ルートを出発

ルートを出発

▲ - ボタン、または、+ ▼ タンを押して"Start track(ルートを出発)"を選択し、ENTER ボタンを押して確定すると、ルートがスタートします。ディスプレイは自動的に"ルート画面"モードのトレーニングメニューに切り替わります。ディスプレイに表示されたルートに従って走行してください。

6.3.2 ルートの表示

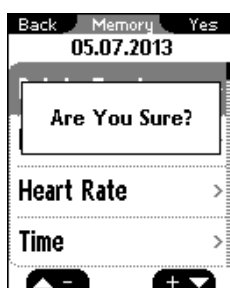
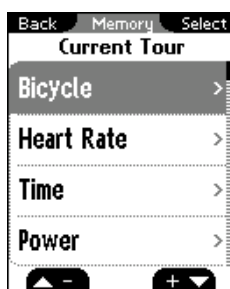
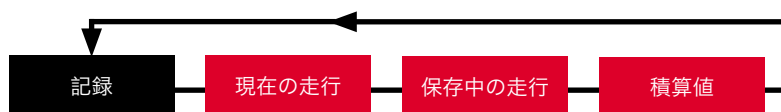
"Show track(ルートの表示)"を選択すると、選んだルートが表示されます。

6.3.3 高度断面図の表示

“Show altitude profile（高度断面図の表示）”を選択すると、高度断面の略図が表示されます。

6.3.4 詳細表示

この画面には、選択したルートにおける以下の詳細データが表示されます。

– 走行距離

– アップヒル高度↑

7　記録

7.1 現在の走行

このエリアではあなたの現在の走行に関するすべての数値が表示できます。数値は11のサブメニューに分かれて記録されています(「7.3 保存中のデータ」をご参照ください)。

7.2 保存中の走行

この画面は保存中の走行の概要を表示します。

▲ - ボタン、または、+ ▼ タンを押してご希望の走行を選択し、その後 ENTER ボタンを押してください。

このエリアでは選択した走行のすべての数値を表示できます。数値は11のサブメニューに記録されています。メニュー項目“Delete tour!(走行の消去)”もサブメニューにあります。

個々の走行を消去するには、該当の走行からサブメニューを開きます ▲ - ボタン、または、+ ▼ ボタンを押して“Delete tour!(走行の消去)”を選択し、ENTER ボタンを押してください。

“Are you sure?(本当によろしいですか?)”のメッセージが表示されたらもう1度 ENTER ボタンを押して走行を消去します。

7.3 保存中のデータ

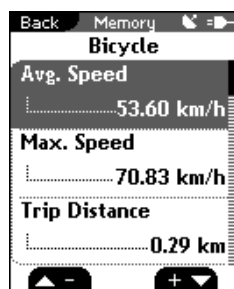
すべてのデータは走行ごとに個別に保存されます。

データは以下の11のエリアに分かれて記録されています。

1. バイク
2. 心拍数
3. 時計
4. パワー
5. 気温e
6. 高度計
7. アップヒル
8. ダウンヒル
9. ラップ
10. ルート表示
11. グラフ解析

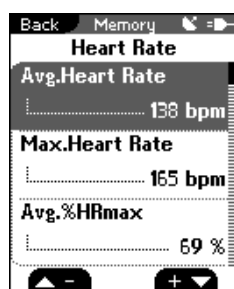
注意：

心拍数、パワー、仕事量、ケイデンスの数値はANT+ハートレートトランスミッター、または、ANT+ケイデンストランスミッターを使用時のみ測定されます。

他社互換性については次のHPをご参照ください。
www.thisisant.com/directory

7.3.1 走行データ　ーバイク

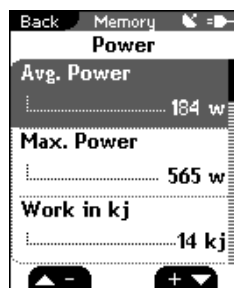
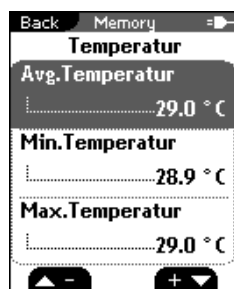
この画面には以下のバイク関連の数値が表示されます。

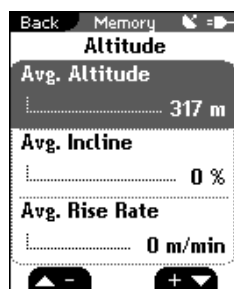
– 平均速度
– 最高速度
– 走行距離
– 平均エクスパンション
– 平均ケイデンス
– 最大ケイデンス

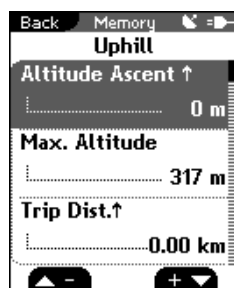
7.3.2 走行データ　ー心拍数

– 平均心拍数
– 最大心拍数
– 最大心拍数に対する平均心拍数割合（%）
– 消費カロリー
– ターゲットゾーンでの走行時間
– 強度ゾーン1での走行時間
– 強度ゾーン2での走行時間
– 強度ゾーン3での走行時間
– 強度ゾーン4での走行時間

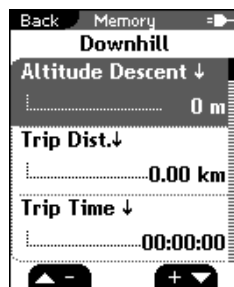
7.3.3 走行データ　ー時計

– スタート時の日付
– スタート時の時刻
– 練習時間
– 走行時間

7.3.4 走行データ ーパワー

– 平均パワー
– 最大パワー
– 仕事量（kj）
– 平均パワー（W/kg）
– ターゲットゾーンでの走行時間

7.3.5 走行データ　ー気温

– 平均気温
– 最低気温
– 最高気温

7.3.6 走行データ　ー高度計

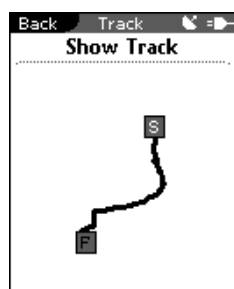
– 平均高度
– 平均勾配
– 平均上昇率

7.3.7 走行データ　ーアップヒル

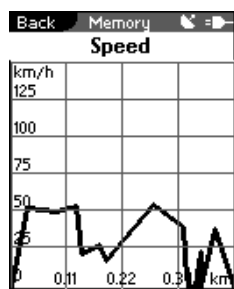
– アップヒル高度↑
– 最大高度
– 登坂走行距離 ↑
– 登坂走行時間 ↑
– 平均登坂速度 ↑
– 平均上昇率 ↑
– 最大上昇率 ↑
– 平均勾配 ↑
– 最大勾配 ↑
– 平均登坂エクスパンション ↑

7.3.8 走行データ　ーダウンヒル

– ダウンヒル高度 ↓
– 降坂走行距離 ↓
– 降坂走行時間↓
– 平均降坂速度 ↓
– 平均下降率 ↓
– 最大下降率 ↓
– 平均勾配 ↓
– 最大勾配 ↓
– 平均降坂エクスパンション ↓

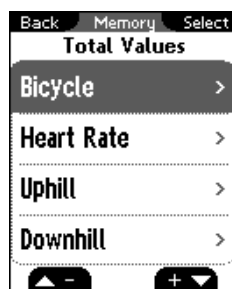
7.3.9 走行データ　ーラップ

– 平均ラップタイム
– 平均ラップ距離
– ラップ数
– ラップ01, 02 …..（平均速度、ラップ距離）
それぞれのラップのデータは以下のサブメニューで確認できます。

1. ラップタイム
2. スタート地点からの走行時間
3. ラップ距離
4. スタート地点からの走行距離
5. 平均ラップ速度
6. 最高ラップ速度
7. ラップごとの平均心拍数
8. ラップごとの最大心拍数
9. ラップごとの消費カロリー
10. 平均ラップケイデンス
11. 最大ラップケイデンス
12. 平均ラップパワー
13. 最大ラップパワー
14. 平均ラップ高度
15. 最大ラップ高度
16. ラップアップヒル高度↑
17. ラップダウンヒル高度↓
18. 平均勾配↑
19. 平均勾配↓

7.3.10　　走行データ　ールート表示

この画面にはあなたのルート図が表示されます。

7.3.11 走行データ　ーグラフ解析

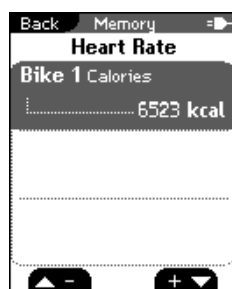
この画面には以下の数値がグラフ化されて表示されます。

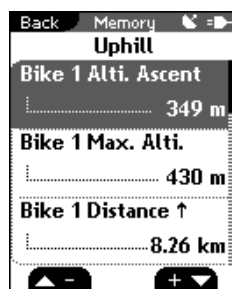
– 速度
– 心拍数
– ケイデンス
– パワー
– 高度

7.4 積算値

3台のバイクの積算値はすべて以下のサブエリアに分かれて記録されています。

1. バイク
2. 心拍数
3. アップヒル
4. ダウンヒル

7.4.1 積算値　ーバイク

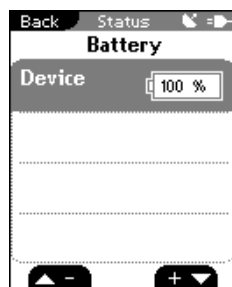
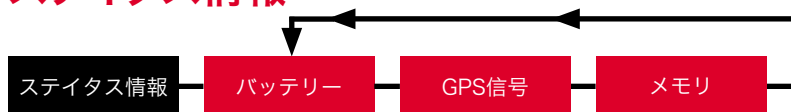
この画面には、各バイクの走行距離と走行時間の積算値が表示されます。

7.4.2 積算値　ー心拍数

この画面には各バイクの積算消費カロリーが表示されます。

7.4.3 積算値　ーアップヒル

この画面には各バイクのアップヒル高度、最大高度、登坂走行距離↑、登坂走行時間↑の積算値が表示されます。

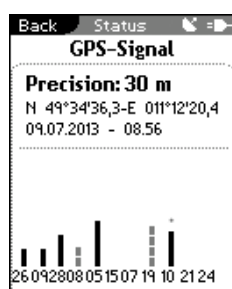
7.4.4 積算値　ーダウンヒル

この画面には各バイクのダウンヒル高度、降坂走行距離↓、降坂走行時間↓の積算値が表示されます。

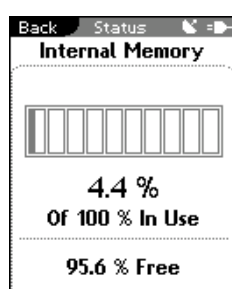
8 ステイタス情報

8.1 バッテリー

– ROX 10.0 GPS 本体受信機

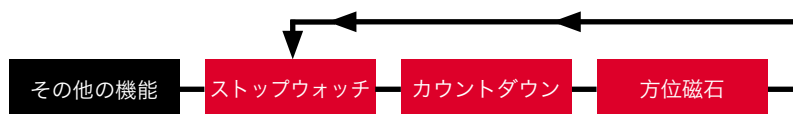
ROX 10.0 GPS は充電式バッテリーを搭載しています。micro USBケーブル、および、PCのUSBポート、または、お手持ちのUSB充電器を使って充電できます。

充電状態はディスプレイの最上段右側に常に表示されます。機器のスイッチがオフになっているときに充電すると、充電状態はディスプレイの中央に表示されます。

8.2 GPS信号

この画面はGPS信号に関するすべての情報を表示します。

– メートル表示の精度
– 位置情報
– 日付
– 衛星と信号強度

8.3 記録

この画面は内部メモリの使用状況、および、空き状況を表示します。

9 その他の機能

注意

通常のトレーニング機能に加えて、ROX 10.0 GPSにはトレーニング以外のときに使用可能な機能を備えています。

9.1 ストップウォッチ

イベント中、タイムを記録するときにストップウォッチを使用します。

START ボタンを押してストップウォッチをスタートします。ストップウォッチはトレーニングメニューの他のすべての機能とは独立して稼動します。

START ボタンをもう1度押すと(ストップウォッチスタート後)、ラップタイムを計測します。STOP ボタンを押してストップウォッチを停止し、ENTER を押して0にリセットします。▲ - ボタン、または + ▼ ボタンを押すと、ラップのリストをスクロールします。

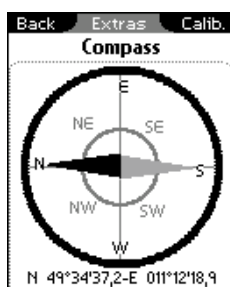
9.2 カウントダウン

カウントダウン機能を使ってイベントのデータを記録できます。

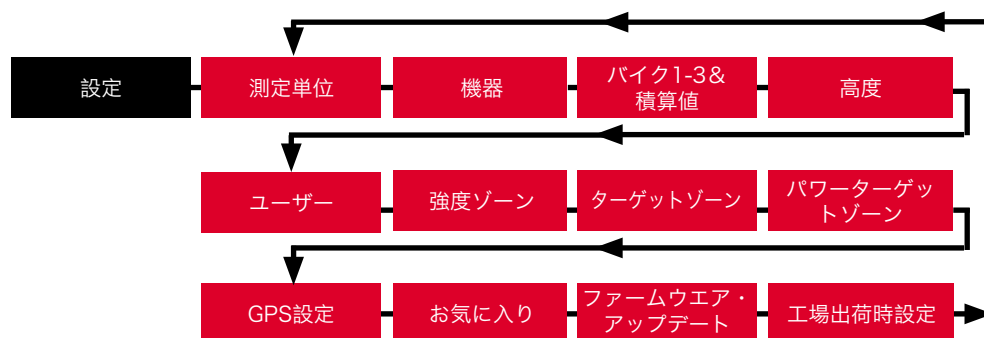
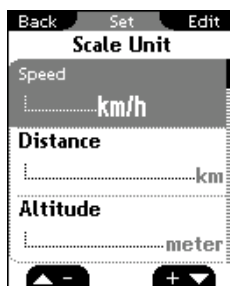
ENTER ボタンを押してカウントダウンを予め設定しておきます ▲ - ボタン、または + ▼ ボタンを押して数値を選択、ENTER ボタンで確定して時間を設定します。

時間を設定した後、START ボタンを押してカウントダウンをスタートします。ENTER ボタンを押すとカウントダウンが一時停止し、STOP ボタンを押すとカウントダウンが終了します。

注意

“その他の機能”メニューのカウントダウンは、“トレーニング”メニューのカウントダウンとは独立して働きます。

9.3 方位磁石

方位磁石で方向を知ることができるので、オフロードを走行するときに役立ちます。

10　設定

すべての機能は直接ROX 10.0 GPSで設定することも、PCで設定し、その後ROX 10.0 GPSに転送することもできます。

10.1 測定単位

てROX10.0GPSの以下の単位をご希望に合わせ定義することができます。

- 速度（km/h, mph）
- 距離（km, miles）
- 高度（meter, feet）
- 気温（°C, °F）
- 体重（kg, lb）
- 日付（DD.MM.YYYY, MM/DD/YYYY）
- 時計（24h, 12h）

10.2 機器

- 言語
  ▲- ボタン、または、+▼ タンを押してROX 10.0 GPS の表示言語を選択し、ENTER ボタンを押して設定してください。
- ログインターバル
  ▲- ボタン、または、+▼ タンを押してROX 10.0 GPS のログインターバル（1秒、2秒、5秒、10秒、20秒、30秒）を選択し、ENTER ボタンで設定してください。
  ログインターバルがメモリ容量にどのように影響するかについては「6.1.1 ルートデータメモリ」をご参照ください。
- タイムゾーン
  ▲- ボタン、または、+▼ タンを押してタイムゾーンを選択し、ENTER ボタンを押して設定します。
  （ベルリン+ 01:00, ロンドン + 00:00 etc.）.

– サマータイム（on/off）

– カウントダウン（on/off）

カウントダウンはトレーニングの遂行に役立つ機能です。▲ - ボタン、または、+ ▼ ボタンを押して数値を選択、ENTER ボタンで確定してカウントダウンのタイムを設定してください。トレーニングを始めると同時にカウントダウンがスタートします。

– 名前

– オートポーズ（on/off）

– ターゲットゾーンアラーム（on/off）

– ボタン音（on/off）

– システム音（on/off）

– 表示のコントラスト

▲ - ボタン、または、+ ▼ タンを押してROX 10.0 GPSの表示コントラスト（1-4）を選択、ENTER ボタンを押して設定します。

– バックライトタイム

▲ - ボタン、または、+ ▼ タンを押してROX 10.0 GPSのバックライト点灯時間（常時点灯、5分、2分、30秒）を選択、ENTER ボタンで設定してください。

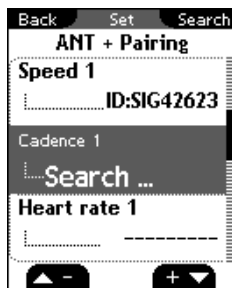
10.3 バイク1-3&積算値

このエリアでは3台までのバイクの以下のデータを設定できます。

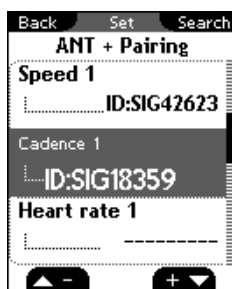
– バイクタイプ（レース（ドロップ）、レース（エアロハンドル）、MB）

– バイク重量（1.0-50.0 kg）

– ホイールサイズ（500-3999 mm）

10.3.1 ROX 10.0 GPSとのペアリング

ANT+（スピード、ケイデンス、ハートレート、パワー）をROX 10.0 GPSとペアリングします。

まず、ペアリングするトランスミッターをアクティブ状態にします（ANT+スピードトランスミッター、および、ANT+ケイデンストランスミッターはマグネットに近づけ、ハートレートトランスミッター付チェストベルトは体に装着します）。

▲ – ボタン、または、+ ▼ ボタンを押してペアリングするトランスミッターを選び、ENTER ボタンを押してペアリングを開始します。

ディスプレイに“Search”の文字が短く表示された後に、トランスミッターのIDが表示されるとペアリングが完了し、使用可能となります。

注意

ROX 10.0 GPSとペアリングを行うトランスミッターとは1-2m間隔を空けてください。また、他のANT+トランスミッターが半径20m以内にないことをご確認ください。
この設定は、トランスミッターに特定のバイク（バイク1,2,3）を割り当てる必要があります。トレーニング中に、乗車しているバイクを手動で選択してください。詳しくは「2.5 トランスミッターの同期（デフォルト：バイク1）」をご参照ください。

– 本機で利用できる積算値は以下の通りです。積算走行距離、積算走行時間、積算消費カロリー、積算アップヒル高度、積算最大高度、積算登坂走行距離、積算登坂走行時間、積算ダウンヒル高度、積算降坂走行距離、積算降坂走行時間

– このエリアで、ROX 10.0 GPSをお使いになる前の数値を入力することができます（例：過去に使用していたサイクルコンピューターの数値を移す場合）。その場合、現在の積算値に加算されて表示されます。

10.3.2 パワーメーターのペアリング

▲ – ボタン、または、+ ▼ ボタンを押して、“Set powerm（パワーメーターの設定）”を選択してください。

ENTER ボタンを押すとパワーメーターのペアリングが始まります。

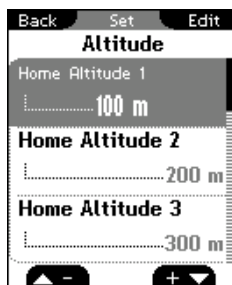
メーカーの指示に従ってパワーメーターをアクティブにしてください（通常ペダルかホイールを回します）。

一旦ペアリングが完了すると、オートゼロポイント計測のオン・オフ、または、ゼロポイントの手動調整が切り替え可能になります。但し、これはすべてのパワーメーターに必要な手順ではありません。詳しくは、ご使用のパワーメーターの取扱説明書をお読みください。

注意

ゼロポイントとは、パワーメーターが全く力を記録しない場合にROX 10.0 GPSに転送する値です。出発前、または、オートゼロポイントがアクティブになる前にゼロポイントを設定しておくことが大切です。この値はすべてのパワーデータの算出に使用されます。

重要

パワーメーターの値を使うには、“Settings(設定)”→“Device(機器)”→“Powerm./Formula”の画面で“power meter”に切り替えてください。

10.4 高度

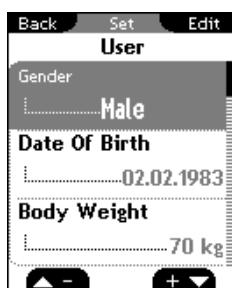
ホーム高度とは、あなたの普段のスタート地点(通常あなたの自宅です)の標高で、ロードマップや地図で知ることができます。3つの異なるホーム高度がROX 10.0 GPSにそれぞれ1回だけ設定できます。

– ホーム高度 1
– ホーム高度 2
– ホーム高度 3
– 高度ポイントリスト

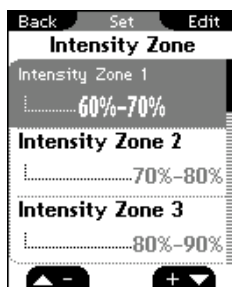
IAC+高度キャリブレーション(「5.2　IAC+高度キャリブレーション」で計測した高度ポイントはこのリストに保存されます。

この画面の個々の高度ポイントは消去することができます。

注意

最大20の高度ポイントが保存されます。

10.5 ユーザー

このエリアで以下のユーザーデータが設定できます。

– 性別(男性、女性)
– 生年月日(DD.MM.YYYY)
– 体重(20-200kg)
– 身長(100-250 cm)
– 肩幅(40-80 cm)
– 最大心拍数(100-240 bpm)

10.6 心拍数強度ゾーン

ROX 10.0 GPSは、トレーニングに役立つ4つの強度ゾーンを備えています。数値はあなたの最大心拍数をもとに自動的に算出されます。また、個人設定強度ゾーンには、手動で心拍数割合(%)を自由に設定することができます。

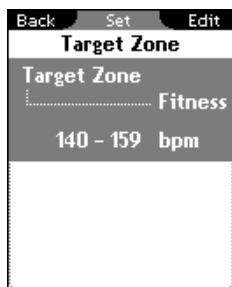
予め設定されている4つの強度ゾーンは以下の通りです。

– 強度ゾーン 1 (60-70%)
– 強度ゾーン 2 (70-80%)

– 強度ゾーン 3 (80-90%)

– 強度ゾーン 4 (90-100%)

注意

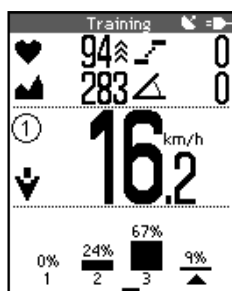
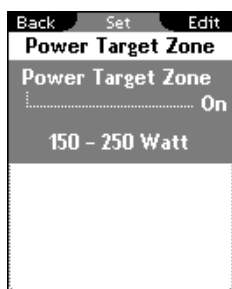
トレーニング中、強度ゾーンは頻繁に計測され表示されるので、トレーニングモードで随時確認できます。

10.7 心拍数ターゲットゾーン

ROX10.0 GPSは3つのターゲットゾーンを備えています。“Fitness(フィットネス)”ゾーン、および、“Fatburning(脂肪燃焼)”ゾーンはあなたの最大心拍数に基づいて自動的に算出されます。また、“individual(個人設定)”ゾーンでは心拍数値を自由に設定できます。ターゲットゾーンの機能はオフにすることもできます。

– Fitness(フィットネス)ゾーン

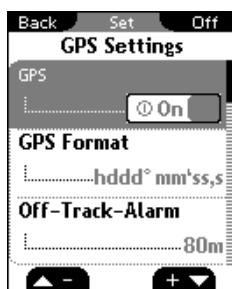
– Fatburning(脂肪燃焼)ゾーン

– Individual(個人設定)ゾーン

– オフ

ターゲットゾーンがオンになっているとき、ターゲットゾーンの上限と下限を超えた場合に、トレーニングモードで心拍数横に表示されるゾーンインディケーターの矢印とアラーム音でお知らせします。

10.8 パワーターゲットゾーン

このエリアでは、パワーターゲットゾーン値の設定や、パワーターゲットゾーン機能のオン・オフを設定することができます。

– オン・オフ

– 下限値、および、上限値の設定

10.9 GPSの設定

– GPS オン・オフ

– GPS 座標フォーマット(hddd°mm‘ss,s または、hddd°mm,mmm)

– ルート離脱アラーム(40 m, 80 m, 150 m, off)

このアラームはルートを逸れたときにお知らせするものです。アラームの鳴る距離、または、アラームのオン・オフを設定できます。

– 中間地点アラーム（中間地点は前もって設定したルート付近の特に重要な地点です）

  このアラームは中間地点までの距離を示します。アラームを鳴らす中間地点までの距離（40 m, 80 m, 150 m,）が設定できます。また、アラーム機能のオン・オフも設定できます。

– 自動ルートズーム（on/off）

10.10 お気に入り

お気に入りA・Bは画面モード（サイクルコンピューター、ルート画面、高度画面、ラップメッセージ）に対応する機能がそれぞれ設定できます。これらをご自身で選択してください。

あなたのお気に入りを設定するには：

1. ▲ - ボタン、または、+ ▼ タンを押し、設定するお気に入り（AまたはB）を選択し、ENTER ボタンで確定します。
2. ▲ - ボタン、または、+ ▼ タンを押してビューモード（サイクルコンピューター、ルート画面、高度画面、ラップメッセージ）を選択し、ENTER ボタンで確定します。
3. "サイクルコンピューター" 画面モードでは最大10の項目とその表示順を設定することができます。▲ - ボタン、または、+ ▼ タンを押して表示順（1-10）を選択し、ENTER ボタンを押して確定します。

注意

"ルート画面""高度画面""ラップメッセージ"画面モードでは6個の機能（1A-3B）が選択できます。

4. ▲ - ボタン、または + ▼ ボタンを押して機能メニューを選択し、ENTER ボタンで確定します。
5. 今ここには、該当する機能が表示されています。▲ - ボタン、または、+ ▼ ボタンを押してご希望の機能を選択し、ENTER ボタンで確定してください。
6. あなたの選択が確認され、チェックマークが表示されます。
7. 次は自動的に上記手順3.に移動します。次の表示順を選択して、手順4-6を繰り返してください。
8. BACK ボタンで画面モードを選択し（手順2）、表示順と機能を選択します。.

次のリストはお気に入りに登録できるすべての機能です。

サイクルコンピューター	
バイク	
現在速度	平均速度
最高速度	走行距離
エクスパンション	平均エクスパンション
現在のケイデン	平均ケイデンス
最大ケイデンス	
心拍数	
現在の心拍数	平均心拍数
最大心拍数	最大心拍数に対する現在の心拍数割合(%)
最大心拍数に対する平均心拍数割合(%)	消費カロリー
ターゲットゾーン	強度ゾーン
心拍数グラフ	
時計	
練習時間	走行時間
時刻	日付
カウントダウン	
パワー	
現在のパワー	3s avg. power
30秒間の平均パワー	平均パワー
最大パワー	仕事量（kJ） 1 kJの仕事は、1キロワットのパワーで1秒間にする仕事
現在のパワー（W/kg）	パワーターゲットゾーン
気温	
現在の気温	最低気温
最高気温	
高度	
現在高度	勾配（%）
上昇率	高度断面図
アップヒル	
アップヒル高度↑	最大高度
登坂走行距離↑	登坂走行時間↑
平均登坂速度↑	最大上昇率↑
平均勾配	最大勾配
平均エクスパンション	
ダウンヒル	
ダウンヒル高度↓	降坂走行距離↓
降坂走行時間↓	平均降坂速度↓
最大下降率↓	平均エクスパンション
ステイタス	
バッテリー状態	GPS精度
GPS信号	

ナビゲーション	
目的地までの走行時間	到着時刻
目的地までの走行距離	方向
ミニルート	
ラップ	
ラップ数	ラップタイム
ラップ距離	ラップ毎の平均速度
ラップ毎の最高速度	ラップ毎の平均心拍数
ラップ毎の最大心拍数	ラップ毎の消費カロリー
ラップ毎の平均ケイデンス	ラップ毎の最大ケイデンス
ラップ毎の平均パワー	ラップ毎の最大パワー
ラップ毎のアップヒル高度↑	ラップ毎のダウンヒル高度
ラップ毎の平均勾配↑	ラップ毎の平均勾配↓

ルート画面、高度画面	
バイク	
現在速度	平均速度
最高速度	走行距離
エクスパンション	平均エクスパンション
現在のケイデンス	平均ケイデンス
最大ケイデンス	
心拍数	
現在の心拍数	平均心拍数
最大心拍数	最大心拍数に対する現在の心拍数割合(%)
最大心拍数に対する平均心拍数割合(%)	消費カロリー
時計	
練習時間	走行時間
時刻	日付
カウントダウン	
パワー	
現在のパワー	3秒間の平均パワー
30秒間の平均パワー	平均パワー
最大パワー	仕事量（kJ）
現在のパワー（W/kg）	
気温	
現在の気温	最低気温
最高気温	
高度	
現在高度	勾配（%）
上昇率	

アップヒル	
アップヒル高度↑	最大高度
登坂走行距離↑	登坂走行時間↑
平均登坂速度↑	最大上昇率↑
平均勾配↑	最大勾配↑
平均登坂エクスパンション↑	
ダウンヒル	
ダウンヒル高度↓	降坂走行距離↓
降坂走行時間↓	平均降坂速度↓
最大下降率↓	平均勾配↓
最大勾配↓	平均降坂エクスパンション↓
ステイタス	
バッテリー状態	GPS精度
ナビゲーション	
目的地までの走行時間	到着時刻
目的地までの走行距離	方向
ラップ	
ラップ数	ラップタイム
ラップ距離	ラップ毎の平均速度
ラップ毎の最高速度	ラップ毎の平均心拍数
ラップ毎の最大心拍数	ラップ毎の消費カロリー
ラップ毎の平均ケイデンス	ラップ毎の最大ケイデンス
ラップ毎の平均パワー	ラップ毎の最大パワー
ラップ毎の平均高度	最大高度
ラップ毎のアップヒル高度↑	ラップ毎のダウンヒル高度↓
ラップ毎の平均勾配↑	ラップ毎の平均勾配↓

ラップメッセージ	
ラップ	
ラップ数	ラップタイム
スタート地点からの走行時間	ラップ距離
スタート地点からの走行距離	ラップ毎の平均速度
ラップ毎の最高速度	ラップ毎の平均心拍数
ラップ毎の最大心拍数	ラップ毎の消費カロリー
ラップ毎の平均ケイデンス	ラップ毎の最大ケイデンス
ラップ毎の平均パワー	ラップ毎の最大パワー
ラップ毎の平均高度	最大高度
ラップ毎のアップヒル高度↑	ラップ毎のダウンヒル高度↓
ラップ毎の平均勾配↑	ラップ毎の平均勾配↓

10.11 ファームウエアのアップデート

注意

ファームウエア・アップデートを行うとすべての数値は0に、すべての設定は工場出荷状態にリセットされます。ファームウエア・アップデートを始める前にあなたの走行結果および関連のあるデータをPCに保存してください。

ファームウエア・アップデートを行うには：

1. micro USBケーブルをROX 10.0 GPSとPCに接続し、ROX 10.0 GPSの ENTER ボタンを押してください。
2. PC上でData Centerが起動します。
3. Data Centerでファームウエア・アップデートを選択し、画面の指示に従ってください。詳しくはData centerマニュアルをご参照ください。

アップデートが完了したらROX 10.0 GPSのスイッチをオフにします。

10.12 工場出荷時の設定

注意

ROX 10.0 GPSを工場出荷時の設定にリセットすると、すべての数値は0になり、設定は工場出荷状態になります。工場出荷時の設定に戻す前に、あなたの走行結果および関連のあるデータをPCに保存してください。

工場出荷時の設定に戻すには：

1. ▲ - ボタンまたは + ▼ ボタンを押して“Yes”を選択し、 ENTER ボタンを押してください。
2. “Are you sure?（本当によろしいですか？）”のメッセージが表示されます。 ENTER ボタンを押して確定します。
3. これで工場出荷時の設定にリセットされます。

ROX 10.0 GPSが工場出荷時の設定にリセットされたら、スイッチをオフにします。

11　重要事項、トラブルシューティング、FAQ

11.1 重要事項

11.1.1 ROX 010.0 GPS の防水機能

ROX 10.0 GPS はIPX7基準に対応した防水機能が施されています。雨天でも損傷することなく使用でき、ボタン操作も問題なく行えます。

11.1.2 トランスミッターの防水機能

ANT+スピードトランスミッター、および、ANT+ケイデンストランスミッター

IPX7基準に対応した防水機能が施されています。雨天でも損傷することなく使用できます。

ANT+ハートレートトランスミッター

3気圧までの防水機能が施されているため、多くのスポーツに適しています。

注意

ANT+ワイヤレストランスミッターは水中では動作しません！

11.1.3 チェストベルトのお手入れ

COMFORTEX+素材のチェストベルトは洗濯機で洗えます。40℃、手洗いで設定してください。通常の洗剤がお使いいただけます。漂白剤や漂白剤を含む洗剤は使用しないでください。石鹸や柔軟剤も使用できません。

COMFORTEX+は絶対に化学洗浄しないでください。ベルトもトランスミッターも乾燥機には適していません。ベルトは絞ったり、濡れている間に伸ばしたり、吊るしたりしないで、平置きにして乾かしてください。COMFORTEX+に、アイロンがけは絶対にしないでください。

11.1.4 トレーニングのアドバイス

健康上のリスクを取り除くため、トレーニングを始める前にあなたの主治医と相談してください。もしあなたが心臓循環器系に不安を抱えている場合は特にこれを守ってください。もしあなたがペースメーカーを付けている場合は、ROX 10.0 GPSのシステムが干渉しないか主治医に確認してください。

11.2 トラブルシューティング

ANT+スピードトランスミッターから転送された速度が表示されない

– マグネットとANT+スピードトランスミッターとの間隔を確認しましたか（最大12mm）？ マグネットとの間隔が不適切な場合、トランスミッターは最初10回点滅します。

– ANT+スピードトランスミッターとマグネットの両方が取付けられていますか？

– マグネットの磁力が効いているか確認しましたか？

– ANT+スピードトランスミッターはROX 10.0 GPS とペアリングされていますか？（「10.3 バイク1-3&積算値」をご参照ください）

– ANT+スピードトランスミッターのバッテリー状態を確認しましたか？トランスミッターのボタンを押してLEDが点灯するか確認してください。

GPS 経由の速度が表示されない

– “Settings/GPS Settings（設定/GPSの設定）”でGPS機能のスイッチを切ってみてください。スイッチがオンに切り替わりますか？

– 屋外にいますか？

– ROX 10.0 GPSは衛星と通信していますか？（「8.2 GPS信号」をご参照ください）最初にGPS信号を受信するまで暫くの時間を要します（約1分間）。

ケイデンスが表示されない

– マグネットとANT+ケイデンストランスミッターとの間隔を確認しましたか（最大12mm）？ マグネットとの間隔が不適切な場合、トランスミッターは最初10回点滅します。

– ANT+ケイデンストランスミッターとマグネットの両方が取付けられていますか？

– マグネットの磁力が効いているか確認しましたか？

– ANT+ケイデンストランスミッターはROX 10.0 GPS とペアリングされていますか？（「10.3 バイク1-3&積算値」をご参照ください）

– ANT+ケイデンストランスミッターのバッテリー状態を確認しましたか？

心拍数が表示されない

– 電極は十分に湿っていますか？

– ANT+ハートレートトランスミッターはあなたの体に対して正しい位置に装着されていますか？

– ANT+ケイデンストランスミッターはROX 10.0 GPS とペアリングされていますか？

– ANT+ハートレートトランスミッターのバッテリー状態を確認しましたか？

ディスプレイに何も表示されない

– ROX 10.0 GPS の充電状態を確認しましたか？

– バッテリーは充電されていますか？

– ROX 10.0 GPSのスイッチはオンになっていますか？

ディスプレイの表示が薄い/反応が遅い

– 気温が高すぎる（>60℃）か、または、低すぎる（<0℃）場所で使用していませんか？

速度が誤って表示される

– マグネットは2つとも取り付けられていますか？
– マグネットは正しい位置に取り付けられていますか（ANT+スピードトランスミッターと平行で、トランスミッターの中央を通る位置ですか）？
– ホイールサイズは正しく設定されていますか？

11.3 よくあるご質問

自分でバッテリーを交換してもいいですか？

ROX 10.0 GPSは統合型リチウムイオン充電池を搭載していますので、ご自身で交換することはできません。交換の際はお買い上げいただいた店舗様へお問い合わせください。

リチウムイオンバッテリーは使用経過時間や高頻度の充電回数により容量が減少することが知られていますが、数年間使用し、頻繁に充電した場合でも、約75%の容量が残っています。

もしあなたのバッテリーに不具合がある場合はお買い上げいただいた店舗様へお問い合わせください。

ROX10.0 GPSを長期間（3ヶ月以上）使用しない場合は、気温が0-20℃で湿気の少ない場所に保管してください。保管前のバッテリー状態は約60%にしてください。

バッテリーが満タンにならない

ROX 10.0 GPSからmicro USBケーブルを抜き、20秒後に再び接続してください。

サイクリング中にROX 10.0 GPSを充電してもいいですか？

はい、ROX 10.0 GPSは外部電源を使ってサイクリング中でも充電できます（例：SIGMA IION、または、SIGMA IICON充電池）。これにより操作時間を大きく延長できます。ただし、充電中は保護カバーが開いているため、ROX 10.0 GPSは防水機能が損なわれます。

ディスプレイのバッテリーアイコンに×印がついて表示されます。どうしたらいいですか？

ROX 10.0 GPSが熱くなりすぎています。バッテリーアイコンに×印がついて表示されるときは絶対にROX 10.0 GPSを充電しないでください。まず機器をクールダウンさせてください。バッテリーの充電は周辺温度が0-40℃の環境下でのみ行ってください。

他人のサイクルコンピューターやハートレートモニターと干渉を起こすことがありますか？

ANT+トランスミッターのユニットはデジタル高周波で信号を送ります。そのため電磁干渉には極めて強い耐性をもっています。ペアリング時にトランスミッターは特定のバイクを割り当てます。ペアリングされていない他のすべてのANT+トランスミッターはトレーニングモードで無視されます。これによりほぼ完璧に異なる機器間の干渉を防ぐことができます。

トランスミッターのバッテリーはどのくらいの期間もちますか？

一般的に3つのトランスミッターのバッテリーは少なくとも1年間もつように設計されています（1日につき1時間の使用として）。ハートレートトランスミッターのバッテリーは3年間もちます。※ただし、ご購入時はテスト用バッテリーですので、この限りではありません。また、電池は保証対象外です。

ANT+トランスミッションシステムは他のトランスミッションシステムと互換性がありますか？（例：Bluetooth, STS, DTS 他）

いいえ、他のさまざまなトランスミッションシステムとは互換性はありません。

なぜ移動しなくても高度が変更されるのですか？

ROX 10.0 GPSは気圧高度計測に基づいて高度を計測します。気圧は絶えず変化しているため、たとえあなたが同じ場所にいても、現在地の高度は変化し得ます。

なぜ常に現在地の高度を調整しなければいけないのですか？

現在地の高度は気圧に基づいて決定されるので、気圧の絶え間ない変化とともに現在地の高度も変化します。これを補正して現在地の高度情報が誤差1m以内の正確さで示されるためには、毎回走行する前にROX 10.0 GPSに参照高度を入力する必要があります。参照高度を入力することはキャリブレーションと呼ばれます。

ROX 10.0 GPSとData Center 間のデータ転送ができないか、または、著しく遅いのですが。

ROX 10.0 GPS がCOMポートとしてデバイスマネジャーにインストールされているかご確認ください。

USBハブを経由しての接続は避けてください。

USB1.1、または、USB2.0のご使用をお勧めします。

データ転送に関する問題が解消されない場合は、お買い上げいただいた店舗様へお問い合わせください。

12　技術データ

12.1　単位、最小値、最大値

	単位	最小値	最大値
バイク			
現在速度	kmh/mph	2.2	199.8
平均速度	kmh/mph	0.00	199.80
最高速度	kmh/mph	0.00	199.80
走行距離	km/mi	0.00	9999.99
エクスパンション		0.0	10.0
平均エクスパンション	m/r	0.0	10.0
現在のケイデンス	rpm	20	180
平均ケイデンス	rpm	20	180
最大ケイデンス		20	180
心拍数			
現在の心拍数	bpm	30	240
平均心拍数	bpm	30	240
最大心拍数	bpm	30	240
最大心拍数に対する現在の心拍数割合	%	12	240
最大心拍数に対する平均心拍数割合	%	12	240
消費カロリー	kcal	0	99999
時間			
練習時間	mm:ss.x/ hhh:mm:ss	00:00.0	999:59:59
走行時間	mm:ss.x/ hhh:mm:ss	00:00.0	999:59:59
時刻	hh:mm:ss (24 h)	00:00:00	23:59:59
日付	DD.MM.YYYY	01.01.2011	31.12.2099
カウントダウン	hh:mm:ss	00:00:00	09:59:59
パワー			
現在パワー	Watt	0	2000
3秒間の平均パワー	Watt	0	2000
30秒間の平均パワー	Watt	0	2000
平均パワー	Watt	0	2000
最大パワー	Watt	0	2000
仕事量（kJ）	kj	0	99999
現在パワー（W/kg）	Watt/kg	0	40
パワーターゲットゾーン	Watt	0	2000
気温			
現在の気温	° C	-10.0	+70.0

	単位	最小値	最大値
最低気温	°C	-10.0	+70.0
最高気温	°C	-10.0	+70.0
高度			
現在高度	m	-999	4999
勾配（%）	%	-99	99
現在の上昇率	m/min	-499	499
アップヒル			
上昇率		0	99999
最大高度	m	-999	4999
登坂走行距離	km	0	9999.99
登坂走行時間	mm:ss.x/ hhh:mm:ss	00:00.0	999:59:59
平均登坂速度	km/h	0.00	199.80
最大登坂速度	m/min	0	499
平均勾配	%	0	99.5
最大勾配	%	0	99
平均登坂エクスパンション	m/r	0.0	10.0
ダウンヒル			
勾配	m	0	-99999
降坂走行距離		0	9999.99
降坂走行時間		00:00.0	999:59:59
平均降坂速度		0.00	199.80
最大下降率	m/min	-499	0
平均勾配		-99.5	0
最大勾配		-99	0
最大勾配		0.0	10.0
ステイタス			
バッテリー状態		0	100
GPS 精度	m	0	-
GPS　信号強度		-	-
ナビゲーション			
目的地までの走行時間（予測）	hh:mm:ss	00:00:00	99:59:59
予測到着時刻		00:00:00	23:59:59
目的地までの走行距離	km	0	9999.99
目的地		N	NW
ラップ			
ラップ数		0	999
ラップタイム	mm:ss.x/ hhh:mm:ss	00:00.0	999:59:59
スタート地点からの走行時間	mm:ss.x/ hhh:mm:ss	00:00.0	999:59:59

	単位	最小値	最大値
ラップ距離	km	0	9999.99
スタート地点からの走行距離	km	0	9999.99
ラップ毎の平均（最高?）速度	km/h	0.00	199.80
ラップ毎の最高速度	km/h	0.00	199.80
ラップ毎の平均心拍数	bpm	40	240
ラップ毎の最大心拍数		40	240
ラップ毎の消費カロリー	kcal	0	99999
ラップ毎の平均ケイデンス		20	180
ラップ毎の最大ケイデンス		20	180
ラップ毎の平均パワー	Watt	0	2000
ラップ毎の最大パワー	Watt	0	2000
ラップ毎の平均高度	m	-999	4999
ラップ毎の最大高度		-999	4999
ラップ毎のアップヒル高度		0	99999
ラップ毎のダウンヒル高度		0	-99999
ラップ毎の平均勾配↑		0	99.5
ラップ毎の平均勾配↓	%	-99	0

12.2 気温、バッテリー

サイクルコンピューター本体

周辺温度 +60℃/-10℃

ANT+スピードトランスミッター

周辺温度 +60℃/-10℃

バッテリー型式 CR2032（ref. no. 00396）

ANT+ ケイデンストランスミッター

周辺温度 +60℃/-10℃

バッテリー型式 CR2032（ref. no. 00396）

ANT+ ハートレートトランスミッター

周辺温度 +60℃/-10℃

バッテリー型式 CR2032（ref. no. 00396）

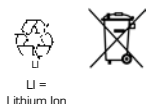
13 保証について

当社は法律により定義される欠陥について、契約上のパートナーに対し責任を追います。但しバッテリーは保証の対象外です。保証を受ける場合は、ROX 10.0 GPS をご購入いただいたディーラーにご連絡ください。保証書（ご購入後1年以内・バッテリーなど消耗品を除く）、ご購入時のレシート又は、領収書を必ず保管ください。ご購入の販売店名、ご購入の機種名、ご購入年月日が記載されているものでなければなりません。上記書類がご用意いただけない場合、ご購入時の下記の内容を販売店にて記載頂きますようお願いいたします。

①ご購入日：②販売店様名：③ご購入のモデル名：

④お客様のご住所（任意）氏名（任意）

注意：販売後、お客様の故意、不注意による不良、使用条件によって著しく厳しい使用条件下での故障、及び転倒、落下による故障等に関しましては期間中であっても保証対象外といたします。また、弊社にて製品を確認の際、通常使用時の故障と認められない場合なども保証対象外となります。この保証は、日本国内で販売の正規輸入品のみ対象です。新品であっても並行輸入品は対象外となります。

保証が認められた場合、製品を交換し、ご返送させていただきます。その時点での現行モデルのみ保証いたします。メーカーは常に技術仕様を変更する権利を有しています。

バッテリーはお住まいの自治体の指示に従って廃棄してください。

電化製品は行政、および、お住まいの自治体の指示に従って廃棄してください。

CE 適合宣言についてはウェブサイト www.sigmasport.com　をご参照ください。

本製品はFCC規則Part15に準拠しています。そのため本機の動作については以下の2項目の条件に従うものとします。

1　本製品は有害な電波干渉を発生させてはならない。

2　本製品は望まざる動作を起こす可能性のある電波干渉を含み、いかなる干渉も受け入れなければならない。

SIGMAが明示的に承認していない改変や改造を行った場合、ユーザーが本製品を使用する権利は無効となることがあります。

このクラスのデジタル機器はカナダにおけるICES-003の仕様に適合しています。

この機器はテストの結果、FCC規則Part15に規定されるクラスBデジタル機器の基準に適合する製品であると認定されています。これらの基準は、住宅環境下の設置における有害な電波干渉から適切に保護するために設けられたものです。この機器は無線周波エネルギーを発生、使用、および、放射する可能性があり、指示に従って設置されない場合、無線通信にとって有害な電波干渉を引き起こす可能性があります。しかし、特定の設置状況下でも干渉が起きないという保証はありません。本機の電源のオン/オフを切り替えてみて、本機が無線受信やテレビ受信に対し有害な電波干渉を起こしていると確認できる場合は、下記の方法で干渉を除くことが推奨されます。

– 受信アンテナの方向や位置を調整し直してください。

– 本機と受信装置との距離を離してください。

– 受信装置が接続しているコンセントとは別の回路のコンセントに本機を接続してください。

– 販売店、または、経験のある技術者に相談してください。

14 インデックス